

ESPERIENZE AGONISTICHE

AVOGARO RENZO

RI Alto	2,23m	Riccardo	Fortini	57	Livorno 13 giugno 76
RI Asta	5,55m	Gianni	Stecchi	58	Roma 22 luglio 87
RI Asta	5,60m	Gianni	Stecchi	58	Roma 30 luglio 87
PB Lungo	8,00mW	Gianni	Iapichino	69	Bologna 24 giugno 92
PB Lungo	7,95m	Gianni	Iapichino	69	Bologna 03 agosto 93

SALTI

I salti presentano un'attività dinamica durante le rincorse e particolarmente intensa durante gli stacchi,

«estrinsecazione di forza dinamica esplosivo reattiva».

Pertanto necessitano dopo un allenamento tecnico intenso prima di una gara importante di una fase di recupero/riposo di almeno due giorni

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Riscaldam. Tecnica della RC Pochi salti con RC Pot. Generale	Riscaldam. Forza dinamica in palestra.	RIPOSO	RIPOSO	Riscaldam. Alcuni allunghi su 50/60m	GARA	Eventuale GARA

Prove multiple maschili

RI Decathlon 8169 pt. Beniamino Poserina 70 Formia 05/06 ottobre 96

Risultati tecnici:

10.93/7.43mW/13.99/1.99/48.82//14.60/44.34/5.00/58.87/4.36.94

RI Eptathlon 5866 pt. Gianni Iapichino 69 Valencia 27/28 gennaio 96

Risultati tecnici: 7.09/7.60/12.45/2.02//8.63/5.40/2.52.97

Le prove multiple rappresentano un'attività mista di forte dinamismo durante i concorsi (salti e lanci) ed un impegno di resistenza generale a preponderanza energetica anaerobica lattacida durante le corse (sprint velocità/ostacoli, 400m e 1500m)

Salto con l'asta femminile

Al femminile, esperienze:

4,20m Annalisa Meacci 76 Sesto F.no 07 luglio 02

4,00m Alice Pirisino 79 Viareggio 21 luglio 02

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
R+S Es. Tecnici Studio RC Salti 10 Forza	R+S Forza Spec. Stacchi con R6 RC	R+S Es. Tecnici Studio RC Salti 10	Riposo	Riposo o R+S RC x6R	Gara	Gara

ATTIVITA' GIOVANILE

MPN Cadetti Asta	3,95m	Gianni	Stecchi	58 Nerviano 08 ottobre 1973
MPN Allievi Octa	5294 pt.	Gianni	Stecchi	58 08 ottobre 1975
	11.5/6.24/11.97/1.85//17.1/31.40/4.50/43.20			
MPN Allievi Penta	3655pt.	Gianni	lapichino	69 Tirrenia 11 ottobre 1986
MPN Allievi Deca	7245pt.	Gianni	lapichino	69 Tirrenia 12 ottobre 1986
	11.72/7.00/10.99/2.01/2.50.36//15.67/34.16/4.40/39.90/53.92			
MPN Allievi Asta	4,90m	Gianni	lapichino	69 27 settembre 1986

Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
Peso Lungo od Alto Studio R Srint 60m	Ostacoli Partenze Asta RC	Disco o giavelotto P.Generale R.Velocità 300/500m			Prima G Decathlon Eptathlon	Seconda G Decathlon Eptathlon